

Erweiterter Kursplan ab 16.07. - 31.08.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:30 Uhr Wirbelsäule 45 min	9:00 Uhr Yoga 75 min	Fitness ab 8 Uhr geöffnet		08:30 Uhr Wirbelsäule 45 min
09:30 Uhr Wirbelsäule 45min AB 19.7.!!!	10:30 Uhr Faszien/Gel. 60 min	8:15 Uhr Pilates 55 min	9:00 Uhr BBP 55 min	09:30 Uhr Wirbelsäule 45min AB 16.07.
18:00 Uhr Pilates 55 min	18:00 Uhr Wirbelsäule 55 min	9:15 Uhr 30` Ballance		
19:15 Uhr DeepWork 55 min	19:15 Uhr Zumba 55 min	10:00 Uhr Faszien/Gel. 60 min		
		17:45 Uhr Yoga 75 min		
		19:00 Uhr Yoga 90 min		
		19:30 Uhr Iron System 55 min		
			18:00 Uhr Yoga online 75min Zoom	
			18:00 Uhr Faszien/Gel. 60 min	
			19:00Uhr DeepWork 55 min	19:00 Uhr Iron System 55 min
			19:15 Uhr Pilates 55 min	

Wichtige Hinweise:

Betreten des Kursraumes bitte ab 5 Minuten vor Kursbeginn. Abstandsregel von mind. 1,50m gilt immer.

Auf dem Boden geklebten Kreuze dienen als Platzmarkierung; es dürfen nur so viele Personen am Kurs teilnehmen, wie Plätze vorhanden sind.

Es sind 2 Handtücher zwingend erforderlich; 1 mattenbedeckendes Duschtuch und 1 normales Handtuch .

Kleingeräte werden nur nach Aufforderung durch den Kursleiter benutzt und sind nachher selbst zu desinfizieren.

Im Yoga kann unser Equipment wieder genutzt werden. Aus hygienischen Gründen ist eigenes Material gern gesehen.

Der Aufenthalt im Yogavorraum ist noch nicht möglich. Die Hinweise für alle Kurse sind auch hier zwingend einzuhalten.

Während der Lüftungspausen bitte den Kursraum verlassen!!!